

¿Y qué ocurre con la exposición al sol?

Hace suficiente sol en Maryland para que su familia produzca vitamina D en los meses de verano, si se expone al sol sin protector solar por varios minutos, entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m. Sin embargo, corren el riesgo de quemarse por el sol y sufrir de cáncer de piel.

Incluso en verano, dos factores pueden incidir en la eficacia de su cuerpo para producir vitamina D.

1. **El protector solar** ayuda a prevenir las quemaduras ocasionadas por el sol y el cáncer de piel, pero también impide que la piel produzca vitamina D.
2. **El color de la piel** actúa como un protector solar. Si su piel es muy blanca, puede producir suficiente vitamina D en aproximadamente 15 minutos, pero si es muy oscura, puede tardar hasta 45 minutos. Sin importar el color de la piel, en otoño, invierno y primavera, la mayoría de las personas no puede producir suficiente vitamina D por medio de la exposición al sol.



¡Conéctese

con su

programa WIC de Maryland!



Facebook.com/mdwic



Youtube.com/marylandwic



Twitter.com/marylandwic

PROGRAMA
PARA
MUJERES,
BEBÉS Y
NIÑOS DE
MARYLAND



Mejor
nutrición para
un futuro más
brillante

1-800-242-4WIC
www.mdwic.org



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

N-91A/0114

Programa WIC de Maryland



Vitamina D

La vitamina de la luz solar



*¿Recibe su familia
suficiente luz solar?*

Mejor nutrición para un futuro más brillante



www.mdwic.org

¿Por qué mi familia necesita vitamina D?

Los médicos descubrieron hace muchos años que ninguna persona puede tener huesos fuertes sin vitamina D.

Investigaciones recientes sugieren que la vitamina D también:

- Mejora el sistema inmunológico
- Disminuye la presión sanguínea
- Reduce el riesgo de que su hijo padezca diabetes tipo 1
- Reduce el riesgo de sufrir de algunos tipos de cáncer

¿Cuánta vitamina D necesita mi familia?

Los requerimientos diarios de vitamina D varían según el miembro de la familia:

Bebés hasta los 12 meses	400 UI
De 1 a 70 años	600 UI
Más de 70 años	800 UI

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (240mL)	
Servings Per Container about 8	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 130mg	5%
Potassium 430mg	12%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 9g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 4%
Calcium 30%	• Iron 0%
Vitamin D 25%	• Phosphorus 25%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Lea la etiqueta de Información Nutricional de los alimentos para asegurarse de que su familia obtenga los requerimientos diarios de vitamina D provenientes de:

- Leche
- Leche en polvo
- Jugo
- Cereal fortificado
- Yogur
- Salmón



Dado que pocos alimentos contienen vitamina D, su proveedor de atención médica puede recomendarle un suplemento para usted y su familia.

Consulte con su proveedor de atención médica para conocer si algún miembro de su familia necesita un suplemento.

Si su bebé se alimenta con leche materna o no ingiere 32 onzas de leche en polvo diariamente o si su hijo no bebé 32 onzas de leche a diario, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda darle un suplemento de 400 IU de vitamina D todos los días.

Antes de seleccionar un suplemento, lea cuidadosamente la etiqueta de Datos del suplemento.

Supplement Facts	
Serving Size: 1 mL	
Servings Per Container: 90	
Amount Per Serving	% Daily Value Children 1 month -12 yrs.
Vitamin D3 (as Cholecalciferol)	400 IU 100%



No brinde ni ingiera más vitamina D a diario de la que se indica a continuación:

Bebés hasta los 6 meses	1.000 IU
Bebés de 6 a 12 meses	1.500 IU
Niños de 1 a 3 años	2.500 IU
Niños de 4 a 8 años	3,000 IU
Mayores de 9 años	4,000 IU